

国家体委教学训练大纲领导小组

组 长：王汝英

成 员：郭 敏、武福全、陈家亮、洪 林

国家体委教学训练大纲领导小组办公室

主 任：吴焕群

副主任：田文惠、高大安

成 员：孙宝荣、李世华、周晓兰、程嘉炎

谢朝权、萨德明、陈胜金

篮球教学训练大纲教法指导书编制组

组 长：袁方膺

副组长：刘玉麟

成 员：凤肖玉、孙衍和、朱体荃、邵冠群

吴武芳、武国政

篮球教学训练大纲教法指导书评审组

组 长：王汝英

成 员：于 纲、卫茂坤、王世安、孔令珍

田文惠、刘玉民、白金申、孙 邦

孙民治、吕长新、李世华、邱健生

张长禄、杨伯炎、杨伯镛、杨福鹿

高 鸷、钱澄海

说 明

教法指导书是《大纲》的教学训练工具书。按照《大纲》的训练内容，指导和帮助教练员在实施中采用合理的教学步骤、手段和方法，并提出训练方法建议。内容包括技术规格、战术设计和组织、技、战术教学步骤和练习方法例举，篮球运动员的身体和心理训练（包括战术意识培养）。

为了突出重点，更具有针对性，下列内容作详细叙述，其他从简或略去：

- 一、体现先进水平的训练内容；
- 二、对每个年龄段技术发展起重要作用的内容；
- 三、在当前训练中被忽视或仍在发生错误的内容。

据此，本书在技、战术部分中，详细、系统的编写了防守、投篮、中锋、篮板球和战术体系五个部分。启蒙阶段重点写了球感和步法。儿童阶段重点写了运球、传球、空切和突破。少年阶段重点写了攻守转换。对当前训练中极其重要的身体素质训练和战术意识也作了专门的叙述。

教法指导书还与大纲声象教材配套，互为补充。篮球知识理论正在另编教材。

由于编制组水平有限，挂漏和不确切之处在所难免，恳请斧正。

目 录

绪论	(1)
第一部分：技术、战术训练	(8)
第一章 启蒙组(7—8岁)	(8)
第二章 儿童乙组(9—10岁)	(50)
第三章 儿童甲组(11—12岁)	(122)
第四章 少年乙组(13—15岁)	(179)
第五章 少年甲组(16—17岁)	(263)
第六章 青年组(18—19岁)	(325)
第七章 培养技术特长	(395)
第二部分：身体训练	(398)
第一章 身体训练的目的、意义与分类	(398)
第二章 各种身体素质的训练方法	(402)
一 力量素质训练	(402)
二 速度素质训练	(412)
三 耐力素质训练	(418)
四 柔韧素质训练	(423)
五 灵敏素质训练	(427)
六 弹跳素质训练	(439)

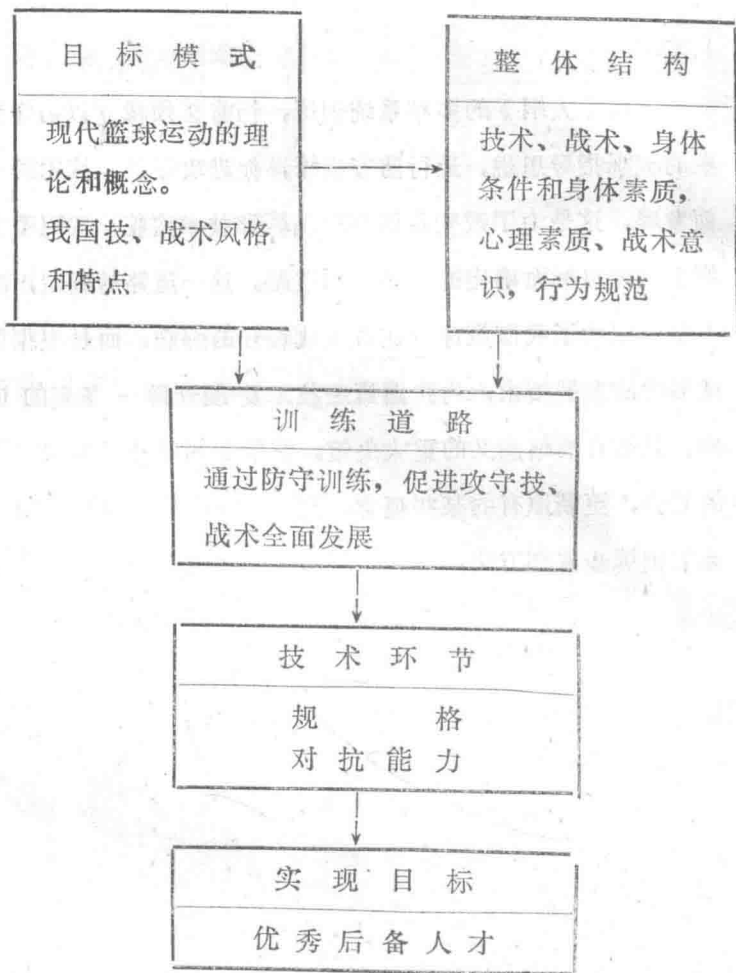
第三章	各年龄组身体训练的按排与要求·····	(443)
第三部分:	心理训练·····	(452)
第一章	儿童、青少年身心发展特征与教育·····	(452)
第二章	篮球运动员的心理训练·····	(466)
第四部分:	篮球意识·····	(484)
第一章	篮球意识的概念与作用·····	(484)
第二章	各年龄组培养篮球意识的方法简介·····	(488)
第五部分:	其它·····	(508)
第一章	对教练员的要求·····	(508)
第二章	全国青少年篮球比赛裁判工作细则·····	(510)

绪 论

一

实施《大纲》的多年系统训练，当前必须树立以防守为主的训练指导思想。进行防守训练，促进攻守技、战术的全面发展。这是为了改变我国篮球训练和技术面貌，实现《大纲》训练目标而确定的一条训练道路。这一道路的确定，决不是仅仅为了我国篮球存在着重攻轻守的弊病，而是根据篮球运动的发展要求，为我国篮球技术发展开辟一条新的道路，是带有战略意义的重大决策。它揭示和反映了篮球训练的趋势，更新原有的某些观念，改变以往的某些习惯，创立新的训练步骤和方法。

《大纲》教学训练示意图。



(一) 目标模式

指导着训练的方向，决定了训练的内容和必须达到的要求。

现代篮球是在高水平上的全面对抗。

在理论和实践上的发展是：

1. 身体条件、身体素质、作风和心智能力的作用日益突出，人体潜力必须得到充分挖掘。

2. 对抗手段起了变化。

(1) 由局部对抗转向整体对抗。如：

由阵地、快攻并举发展为包括攻、守转换，快攻与阵地衔接在内的不间断打法；

全队兵力的投入；

在比赛中采用全局性策略；

立体对抗等。

(2) 由单纯防御转变为争夺球权的攻击性防守。

3. 技、战术要求发生了变化：

进攻技术要适应挤撞、近身干扰、快速转换的外界环境；

防守技术要具有干扰、破坏、获得球权的功能；

进攻战术组织要达到不间断连续运动，扩大每个队员活动范围，攻击机会点多面广的要求；

防守战术组织要形成体系，既要有攻击机制，又要有弥补机制。

（二）整体结构

其内容和要求受目标模式的指导和支配。是现代篮球各对抗因素的合成和高水平篮球运动员必须具备的条件。决定了训练的内容。

现代篮球对抗既是技术、战术的较量，也是人体潜力的抗衡。潜力通过技、战术的形式表现出来，任何方面的缺陷都会影响水平的提高和能力的发挥。

在心理素质中，最主要的是意志品质和心理稳定性。在行为规范中最主要的是社会主义体育事业的献身精神，道德和组织纪律性。“竞技体育的核心是战斗作风”这句话是非常有道理的。因此，所有这些对抗因素的提高都必须首先依靠教育和培养运动员艰苦奋斗、顽强拼搏的作风。

（三）训练道路

1. 要把防守放在带动各种对抗能力提高的主导地位。抓住防守这一对立面，以防守的对抗性来提高进攻能力。

2. 防守与提高防守能力有关的训练时间，除启蒙阶段外，其他各年龄组应根据各自的阶段特点，平均占全部训练时间的百分之四十。

3. 为提高防守能力，必须加强教育，刻苦训练。並加强意志品质，身体素质和智力训练。

4. 要严格防守规格。对防守技术要分析细腻，学得细致，练到细处。

5. 在对抗练习中，首先要严格要求防守。

（四）技术环节

提高对抗能力是训练的核心。对抗能力是篮球各对抗因素的综合体现，训练既要注重各种技术动作的对抗要求，又

要通过有步骤的系统训练，把握好各对抗素质的增长。发展对抗能力还要根据我国的技术发展要求，有明确的目的性和针对性。

规格是指必须达到的具有先进性的质量标准。对技术动作来说，是时间、空间和用力上的严密规定，必须适应对抗的需要。对能力来说是各对抗因素必须达到的指标。只有严格掌握了规格，提高对抗能力才有保证。

这两个环节抓好了，我国篮球运动水平就能出现新面貌。

技术环节要符合目标模式的要求，包括了整体结构中的所有內容。

三

篮球训练是有计划和系统地对运动员进行教育，施加影响和运动刺激，充分挖掘人体潜力，掌握篮球知识和技能，以提高运动水平夺取比赛胜利的一种专门过程。它既是一个训练过程，也是一个教学过程。

教法是教练员在指导运动员学习和掌握专门知识和技能的过程中所采用的方法和手段。其意义是以最经济的精力、时间和场地设备而取得最大的效果。教法对运动员动作的形成，运动能力的发展和比赛水平的提高有巨大的影响。是教练员必须掌握的本领。

教法以学习规律和适应规律为基础。不仅要体现人体运动的生理学原理，还要体现人体运动的心理学原理。

教法受到许多活跃因素的支配，也是教练员施展教学技巧的广阔舞台，“教有常法，但无定法，贵在得法”是必须遵循的宗旨。

选择和研究教法的要点:

(一) 根据

1、要求:是指现代篮球运动赋予该训练内容必须实现的功能和目标。以此结合训练对象的具体情况和所处阶段来确定近期要求。“要求”指导和支配着教法的设计和确定。是下述“结构”和“规格”的根据。

2、结构:有两种,一种是动作结构,一种是能力结构。动作结构是指技术、战术或其他的动作形式,必须符合对抗的要求。在篮球对抗中,一种技术动作往往与其他动作连贯或结合起来进行,因此还带有承前启后和综合的结构要求。能力结构包括运用能力和为实现技术能力应具备的各种素质。我们通常所说的“在低水平上重复”,其重要原因之一就是对这些结构没有弄清楚。动作结构不符合要求,就没有先进性;能力结构不明确,训练就不全面,出不了高水平。教法也失去了正确依据。

3、规格:是教法为之奋斗的目标。

(二) 教学的基本环节

1、步骤:是具体训练内容进行教学训练的程序。是由规格和训练对象这两个目标来决定。将某个训练内容要达到的规格目标结合训练对象的具体条件制订出由若干步骤组成的教学程序。或是分解出若干部分,从分解到合成。步骤的多少取决于规格的难度和训练对象的接受能力。先要有步骤,才能确定采用的手段和方法,步骤恰当,手段、方法才可能正确。

2、手段:是实现“步骤”的任务而采用的练习内容和措施。“手段”是否得当,对训练任务具有决定作用。手

段不能与训练目的相悖。不能持“拿来主义”的态度。

3 方法。是运用“手段”和充分发挥“手段”的效果而采用的工作路子、办法和组织形式。由于方法的制约因素最多，需要顾及的事既繁杂又细致，因事、因地、因人、因时，既要考虑使“手段”进行得适宜，尤其是怎样来调动每一个运动员的自觉性，意志、思考力和体力，使他处在最佳的“吸收”状态，易懂、易学，达到预定的目的和效果。因此，在教法环节中，“方法”最讲究技巧性，故也可称之为教学技巧。

第一部分 技术、战术训练

第一章 启蒙组（7—8岁）

提示：

一、训练的主要任务：

- （一）进行球感训练。
- （二）学习跑、跳和攻守的基本步法。

二、教学与训练的特点：

- （一）采用直观教学，多作示范，让学生从模仿中自然地获得各种基本技能。
- （二）多结合游戏和竞赛，提高学生打篮球的兴趣，培养勇敢精神和争抢意识。
- （三）练习的组织形式要动作多样，注意结合全身、勤换项，多重复。

三、注意事项与要求：

- （一）作示范动作要力求正确，让儿童学习有个标准化的形象。
- （二）课的组织要注意兴趣性，在欢乐气氛中进行。
- （三）课的组织应采用队列式的集体练习，练习应有强烈的节拍感，须用口令、掌声或哨声集中学生的注意力，引导他们做好每个技术动作。
- （四）整个训练课的时间不宜太长，课中也应多几次休息。
- （五）从儿童一开始接触训练起，在进行球感训练和学

习步法等技术动作时，均需养成屈膝降低重心的习惯，并注意两手两脚技能的均衡发展。

(六) 球感、步法须达到大纲启蒙组规定的训练要求；运球与接球可在这个年龄组提前学习；传球与投篮仅作模仿动作，只求建立技术印象。

一、球感训练

球感是手对球的肌肉运动感觉，熟练了就成为手对球控制和支配的一种能力。实践告诉我们这是初学儿童开始获得篮球基本技能的一种途径、方法与手段，应成为诱导儿童篮球入门的第一门课程。

(一) 动作规格：指、掌触球，用腕作各种压翻、转等动作。

(二) 教学步骤：1、指、掌、腕的练习；2、指、掌、腕结合上肢的练习；3、指、掌、腕、臂结合下肢的练习；4、结合全身的练习。

(三) 练习方法：可用站、蹲、跪、坐、卧各种身体姿势结合拍、拨、托、举、拉、抛、接等手部动作由易到难、由简到繁，左右手并重编组而成。

球感训练在本书中专立章节，有明确的训练目的和要求，有丰富的动作内容，严密的动作规格，并附图解。下面对球感训练的教法，仅举几例。

(一) 指尖拨球

目的：提高指尖触球的感能和手腕拨球的灵活性。

1、动作规格

两脚分站、脚尖向前、直立、两臂自然下垂，两手握球于身前，用两手指尖和手腕的抖动来回拨动球。球由双臂下

垂到双臂平举，再到双臂高举，然后再从上而下作还原。

2、教学步骤

(1) 学会指腕拨球动作。

(2) 分解练习双臂下垂，双臂平举和双臂高举的拨球动作。

(3) 由下而上，由上而下作完整的指尖拨球动作。

3、练习方法例举

(1) 作屈臂下垂的指腕拨球练习。

(2) 作胸前屈肘，小臂向上的指腕拨球练习。

(3) 作胸前屈肘，小臂向前的指腕拨球练习。

(4) 分别作直臂下垂，直臂平举、直臂上举的指腕拨球练习。

(5) 连贯地作由下向上、由上向下的直臂下垂、平举、高举的指腕拨球练习。

要求：在动作学会后，拨球要快而有弹性。

(二) 绕肘转

目的：提高指、掌托稳球的感能和指、肘、肩三个关节的柔韧性和灵活性。

1、动作规格

两脚分站，脚尖向前、直立；两手握球于胸腹前。如用右臂作时，右手托球，掌心朝上，以右肘为轴，小臂绕肘关节向身后转动，然后向上抬肘，小臂由身后绕肘转回身前，球平托于掌中。

2、教学步骤

(1) 徒手作绕肘转动动作。

(2) 手托小于球的物体作绕肘转动动作。

(3) 托球作绕肘转允许身体有辅助动作。

(4) 托球作绕肘转，上体正直，无辅助动作。

3、练习方法例举：

(1) 手平放，掌心向上，徒手作绕肘转练习。

(2) 用一小石块或折好的小手帕放在掌中作绕肘转练习，不让掌中物掉地。

(3) 托球作绕肘转练习，允许上体侧倒和扭动以平衡托球手。

(4) 按动作规格作托球绕肘转练习。

要求：球要托平，动作要自然、连贯，身体不要随球摆动。

(三) 半蹲身前后交替拍球

目的：提高两手在前后交替拍球中，指腕控制和支配球的感能，以及动作的快速性，协调性和身体的平衡力。

1、动作规格

两脚分站与肩同宽，脚尖向前，半蹲，两手持球于胯前。拍球时，用右手与左手先在身前各拍一次，继而两手绕到身后各拍一次，再转回身前拍球。按此，两手于身前身后交替拍球。

2、教学步骤

(1) 无球，右手左手作身前后模仿交替拍球动作。

(2) 有球，右手左手作身前后交替拍球动作。

3、练习方法例举

(1) 无球作身前后交替拍球练习，两手交替可由慢至快，动作要连贯。

(2) 有球作身前两手交替拍球练习，两手拍球用力要

恰当。

(3) 有球作身后两手交替拍球练习，两手指尖要向身前。

(4) 两手作完整地身前后交替拍球练习。

要求：用手指尖触球，拍球要协调、连续、快速。

(四) 摆浪拍球(双球)

目的：提高手对球控制和支配的基本技能，以及两臂摆动的幅度和协调性。

1、动作规格

弓步站立，两手各持一球于体侧，两手同时作由前向后和由后向前方向相对的摆动拍球动作。向后拍球，掌心朝后，手臂后摆；向前拍球，掌心朝前，手臂前推。

2、教学步骤

(1) 学习单手(右手和左手)向前向后拍球手法。

(2) 学习单手(右手和左手)前后摆臂拍球动作。

(3) 用两球学习双手原地拍球动作。

(4) 用两球学习双手原地摆臂拍球动作。

3、练习方法例举

(1) 原地单手向前向后拍球手法练习，体会和熟悉拍球部位和手型。

(2) 单手前后摆臂拍球练习，熟悉摆臂和手对球的后拉前推动作。

(3) 双手原地拍球练习，提高两手同时控球的能力。

(4) 左右手原地一上一下拍球练习，提高两手上下拍球的协调能力。

(5) 左右手交替摆臂拍球练习。掌握拍球节奏，提高

控球能力。

要求：拍球摆浪动作幅度要大，要协调。

二、步法训练

打篮球是在跑、跳和作各种技术动作中，并在有攻有守的情况下进行的，想要攻有威胁，守有压力，那么就离不开篮球步法。

步法训练与球感训练同等重要，二者缺一不可。因为无球感则不准，无步法则不活，只有抓住了球感与步法这对篮球基本技术最基础的环节，并在训练中把它们融汇一体之后，才能显示出这种技术基础的作用与效力。

熟练步法能提高脚步动作的灵活性和变化，能提高动作的协调性和控制身体的平衡力，能提高摆脱和阻截对手的能力。

（一）跑

1、起动跑

目的：快速起动、争取时间、超越对方。

（1）动作规格

两腿平站或前后分站，屈膝，上体稍前倾；两臂稍屈肘垂于体侧。起动时，以后脚（向前起动）或异侧脚（向侧起动）蹬地，同时向跑动方向倒体移重心，手臂协调摆动，跨出后脚或异侧脚，接着跨出身前脚或同侧脚，跑的前几步频率要快。

（2）教学步骤

甲、原地作蹬地、倒体、跨步、收回动作。

乙、由基本姿势开始向前起动。

丙、由不同姿势开始向前起动。

丁、向不同方向作起动。